

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KESEPIAN PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT DAN FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU
POLITIK UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG**

Putri Ria Ningrumsari, Dian Ratna Sawitri

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

putririans9310@gmail.com; dian.r.sawitri@gmail.com*

Abstrak

Individu pada masa dewasa awal mengalami transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Pada masa tersebut melibatkan berbagai perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Selama masa transisi ke perguruan tinggi, ditemukan bahwa terdapat resiko munculnya fenomena kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro sejumlah 886 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 248 orang yang diperoleh dengan teknik *convenience sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan Skala Regulasi Diri (26 aitem valid; $\alpha = .88$) dan Skala Kesepian (26 aitem valid; $\alpha = .89$), yang telah diujicobakan pada 92 mahasiswa. Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kesepian yang ditunjukkan melalui koefisien korelasi $r_{xy} = -.54$ dengan $p = .000$ ($p < .001$). Semakin tinggi regulasi diri, maka kesepian yang dirasakan akan semakin rendah, dan sebaliknya. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29% pada kesepian. Analisis tambahan dalam penelitian ini menggunakan *t-test independent sample*, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian yang signifikan didasarkan pada perbedaan tempat tinggal, jenis kelamin, maupun asal fakultas. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dan fakultas mengenai regulasi diri dan kesepian, maupun referensi pendukung bagi peneliti selanjutnya.

Kata kunci: regulasi diri, kesepian, mahasiswa tahun pertama, perguruan tinggi

*Penulis/Penanggungjawab

Abstract

Individuals in early adult experience transition from high school to college. At that time involves major changes in the physical, cognitive, and psychosocial aspects. During the transition to college, it was found that there was a risk of a lonely phenomenon. This reasearch aims to determine the relationship between self-regulation with loneliness in first year students in the Faculty of Public Health and Faculty of Social and Political Sciences Diponegoro University of Semarang. The population of this reasearch is the first year students in the Faculty of Public Health and Faculty of Social and Political Sciences Diponegoro University numbered 886 students. The sample of research was 248 people obtained with convenience sampling technique. The data were collected using Self Regulation Scale (26 valid items; $\alpha = .88$) and Loneliness Scale

(26 valid items; $\alpha = .89$), which have been tested on 92 students. Simple regression analysis showed a negative and significant relationship between self-regulation with loneliness shown through $r_{xy} = -.54$ correlation coefficient with $p = .000$ ($p < .001$). The higher the self-regulation, the loneliness felt will be lower, and vice versa. Self regulation provides an effective contribution of 29% on loneliness. Additional analysis in this study used an independent sample t-test, which showed that there was no significant difference in loneliness based on differences in residence, gender, and the origin of the faculty. This research is expected to be a consideration for students and faculty about self regulation and loneliness, as well as supporting references for further researchers.

Keywords: self regulation, loneliness, first year students, college

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Santrock, 2012). Pada fase dewasa awal, biasanya individu sedang memasuki dunia perkuliahan atau bekerja. Bagi sebagian besar siswa, transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial; seperti interaksi dengan teman-teman yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, dan adanya peningkatan fokus terhadap pencapaian. Dengan adanya perubahan tersebut, mahasiswa berpeluang mengalami stres yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya (Pryor et al., dalam Santrock, 2012).

Selama masa transisi ke perguruan tinggi, ditemukan bahwa terdapat resiko yang tinggi dari fenomena kesepian. Ketika menjalani masa dewasa, individu akan dihadapkan dengan stres hidup karena berada jauh dari keluarga dan mengalami kekurangan dukungan sosial dari sistem yang telah didapatkan sebelumnya. Mahasiswa tahun pertama merupakan usia yang beresiko tinggi dibanding tingkat usia lain dalam mengalami kesepian karena, adanya peralihan usia anak-anak menuju dewasa awal. Peralihan tugas perkembangan tersebut menyebabkan remaja tidak memiliki status yang jelas di masyarakat, bukan lagi sebagai anak-anak namun belum juga menjadi seorang dewasa. Ketidakjelasan status remaja inilah yang mengakibatkan adanya isolasi sosial yang membuat remaja seolah tidak memiliki tempat di masyarakat (Wheeler & Shaver, dalam Intisari, 2002).

Memulai perguruan tinggi memberi peluang bagi individu untuk mencapai perkembangan psikologis lebih lanjut, namun juga menimbulkan beberapa hasil negatif, seperti pengurangan dalam hubungan sosial, yang mungkin menyebabkan kesepian (Tao, Dong, Pratt, Hunsberger, & Pancer, 2000). Kesepian adalah pengalaman emosional yang negatif, yang cenderung membuat individu mengadopsi pandangan negatif dari lingkungannya dan kehilangan minat dalam eksplorasi. Kesepian dapat menghalangi penyesuaian akademik mahasiswa baru karena mahasiswa kehilangan minat dalam menguasai keterampilan belajar dan mengambil sikap negatif terhadap lingkungan (Bekhet & Zauszniewski, 2012).

Kesepian memiliki dua faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor *characterological* dan faktor situasional. Dalam faktor situasional, ada sejumlah faktor yang telah diduga berkontribusi terhadap kesepian seperti demografi, pengaturan hidup, dan karakteristik kepribadian. Berdasarkan uraian faktor tersebut, faktor pengaturan hidup dapat dikaitkan dengan regulasi diri, dimana apabila individu tidak mampu untuk mengatur diri dengan baik maka akan mengalami kesepian. Kesepian dapat mengancam perasaan nilai pribadi dan merusak keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengembangkan dan memelihara hubungan interpersonal (Alpass & Neville, 2010).

Menurut Bandura (dalam Chairani & Subandi, 2010), regulasi diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan. Galinsky (dalam Rose, Florez, & Ida, 2011) mengungkapkan bahwa dengan adanya regulasi diri, individu akan mampu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk menuju kesuksesan di lingkungan sekolah, pekerjaan, dan kehidupannya.

Regulasi diri memiliki dimensi sosial. Dimensi sosial adalah upaya individu mengatur lingkungan sosialnya sehingga mampu berkesinambungan dengan regulasi diri individu tersebut. Jika seseorang mengabaikan lingkungan sosial atau memandang lingkungan sosial sebagai penghambat, maka regulasi dirinya tidak akan efektif (Zimmerman, 2000). Jadi, individu dapat dengan sengaja mengelola lingkungan yang dirasa tidak nyaman menjadi nyaman, yang membuatnya merasa terasing menjadi merasa diterima.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dilihat bahwa regulasi diri terkait dengan upaya mahasiswa tahun pertama menentukan sikap dan perilakunya terhadap diri maupun lingkungan, salah satunya terkait dengan pengalaman kesepian.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian yaitu sejumlah 248 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Kemudian, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi. Model skala yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah berupa skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban.

Skala dalam penelitian ini terbagi menjadi dua skala, yaitu Regulasi Diri (26 aitem valid; $\alpha = .88$) dan Skala Kesepian (26 aitem valid; $\alpha = .89$). Skala Regulasi Diri disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2012), yaitu menetapkan standar dan target (*setting standarts and goals*), observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgement*), reaksi diri (*self-reaction*), refleksi diri (*self-*

reflection). Kemudian, Skala Kesepian disusun berdasarkan aspek-aspek kesepian yang dikemukakan oleh Gierveld (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2012) yaitu karakteristik emosi (*emotional characteristics*), deprivasi sosial (*type of social deprivation*), perspektif waktu (*time perspective*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana (anareg sederhana) dengan menggunakan *software Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum menguji kebenaran hipotesis, pertama-tama dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas sebagai syarat dalam penggunaan analisis regresi sederhana.

Tabel 1.

Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	<i>P</i>	Bentuk
1.04	.22	$p > .05$	Normal

Berdasarkan uji normalitas terhadap variabel regulasi diri dan kesepian, diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1.04 dengan signifikansi $p = .22$ ($p > .05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data regulasi diri dan kesepian memiliki distribusi data sebaran yang normal.

Tabel 2.

Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	<i>P</i>	Keterangan
100.435	.000	$p < .05$	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara variabel regulasi diri dengan kesepian didapatkan hasil $F = 100.435$ dengan nilai signifikansi $p = .000$ ($p < .05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah linier.

Tabel 3.

Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.54	.290	.287	7.693

Koefisien korelasi antara regulasi diri dengan kesepian adalah sebesar $-.54$. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki, maka semakin kecil kesepian yang dirasakan, dan sebaliknya.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama dapat diterima.

Kemudian, nilai koefisien determinasi dapat menunjukkan besarnya sumbangan efektif variabel regulasi diri terhadap kesepian. Nilai koefisien determinasi adalah sebesar .290 yang memiliki arti bahwa dalam penelitian ini, regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29% pada kesepian.

Ditemukan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi rendahnya kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa yang tidak diukur dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah keterbukaan diri (Yuhana, 2008), karakteristik kepribadian (Cheryl & Parello, 2008), penilaian diri akan status kesehatan (Alpass & Neville, 2010), dan faktor keluarga yang pecah atau tidak rukun, pencarian identitas diri, status kecil remaja dalam masyarakat, dan harga diri yang rendah (Rice, 1996).

Selanjutnya, peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk menambahkan hasil penelitian yang dilakukan. Melalui analisis tambahan dalam penelitian ini, tujuannya adalah untuk melihat kesepian yang ditinjau berdasarkan perbedaan tempat tinggal, perbedaan jenis kelamin, serta fakultas. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui bahwa variabel tersebut adalah homogen.

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan nilai *Lavene Statistic* sebesar .000 dengan nilai signifikansi .98 ($p > .05$), maka dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians sama.

Berdasarkan hasil *independent t-test sample*, ditemukan hasil bahwa secara statistik tidak signifikan dalam skor tinggal bersama orang tua ($M=49.48$, $SD=8.67$) dan tidak tinggal bersama orang tua ($M=51.64$, $SD=9.27$); $t(246)=-1.78$, $p=.077$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal bersama dengan orang tua dan tidak tinggal bersama dengan orang tua.

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan nilai *Lavene Statistic* sebesar .003 dengan nilai signifikansi .95 ($p > .05$), maka dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians sama.

Berdasarkan hasil *independent t-test sample*, ditemukan hasil bahwa secara statistik tidak signifikan dalam skor laki-laki ($M=52.30$, $SD=9.16$) dan perempuan ($M=50.07$, $SD=9.01$); $t(246)=1.88$, $p=.062$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kesepian antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan hasil uji homogenitas menunjukkan nilai *Lavene Statistic* sebesar .000 dengan nilai signifikansi .99 ($p > .05$), maka dapat dikatakan bahwa data berasal dari populasi-populasi yang mempunyai varians sama.

Berdasarkan hasil *independent t-test sample*, ditemukan hasil bahwa secara statistik tidak signifikan dalam skor FKM ($M=51.32$, $SD=9.43$) dan FISIP ($M=50.59$, $SD=8.88$); $t(246)=.63$, $p=.528$. Hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kesepian antara mahasiswa FKM dan FISIP.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesepian dengan perbedaan tempat tinggal, jenis kelamin, maupun fakultas. Sejalan dengan hasil analisis tambahan dalam penelitian ini, berdasarkan penelitian yang dilakukan Baş (2010), ditemukan hasil bahwa tidak ada hubungan antara kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama dengan perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian lainnya yang sejalan adalah hasil penelitian yang dilakukan oleh Knox, Vail-Smith, dan Zusman (2007), ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang merasakan kesepian mendalam dan mahasiswa dengan latar belakang keluarga bercerai atau tetap bersama, tinggal di dalam atau di luar kampus, atau apakah mahasiswa tersebut merupakan anggota persaudaraan atau tidak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi r_{xy} yang didapat adalah $-.54$ dengan $p = .000$ ($p < .01$). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki, maka kesepian yang dirasakan akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri yang dimiliki, maka kesepian yang dirasakan akan semakin tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 29% pada kesepian. Kondisi tersebut menyatakan bahwa variabel kesepian sebesar 29% dapat diprediksi oleh regulasi diri, sisanya 71% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpass, F. M. & Neville, S. (2010). Loneliness, health and depression in older males. *Journal of Aging & Mental Health*, 7, 212-216. doi:10.1080/1360786031000101193.
- Baş, G. (2010). An Investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2, 419-440.

- Bekhet, A. K., & Zauszniewski, J. A. (2012). Mental health of elders in retirement communities: Is loneliness a key factor. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26, 214-224. doi:10.1016/j.apnu.2011.09.007.
- Chairani, L. & Subandi, M.A. (2010). *Psikologi santri penghafal Al-Quran: Peranan regulasi diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cheryl & K. Parello. (2008). Loneliness in the school setting. *The Journal of School Nursing*, 24, 66-70. doi:10.1177/10598405080240020301.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2012). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Gierveld, J. D. D., & Tilburg, T. V. (1999). *Manual of the loneliness scale*. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Knox, D., Vail-Smith, K., & Zusman, M. (2007). The lonely college male. *International Journal of Men's Health*, 6, 273-279. doi:10.3149/jmh.0603.273.
- Ormrod, JE. (2012). *Human learning*. (6th Ed). New Jersey, NJ: Pearson Education, Inc.
- Rice. (1996). *The adolescent: Development, relationship, and culture*. Edisi ke-8. Jakarta: Eirlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Edisi 13, Jilid 2. (Penerjemah: Widiasinta,B). Jakarta: Erlangga.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support relations to coping and adjustment during the transition to university in the People's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15, 123-144. doi:10.1177-0743558400151007.
- Yuhana. (2008). *Hubungan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost*. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.